

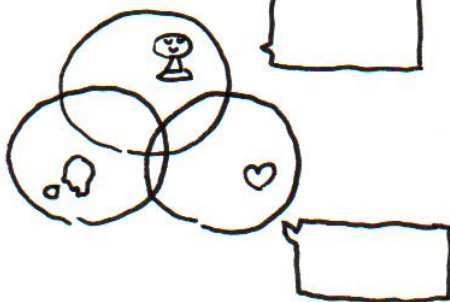
禪の思考術

いじいにつとめて、ぶっしきせよ

① 時時勤 仏拭

いじの鏡を三青らかに保つこと。

「 」に気付いたための《 》をつくる。



五祖

お私たちのいじ境を
詩として呈して見せて
みよ... どうじゃ?

時時勤
仏拭..

本来
無一物..



神秀上座



慧能

身は是れ菩提樹
心は明月鏡の台の如し、
時時に勤めて仏拭せよ
塵埃を惹かむるに莫れ

菩提 本と樹なし
明鏡また台に非ず
本来無へ物
何れの処にか塵埃を惹かんや

Q. どちらも素晴らしい境地でありますか、
五祖から後を託されたのは、どちらの人物だと思えますか?



禅の思考術

いいにつとめてぶっしきせよ

① 時時勤仏式

過去

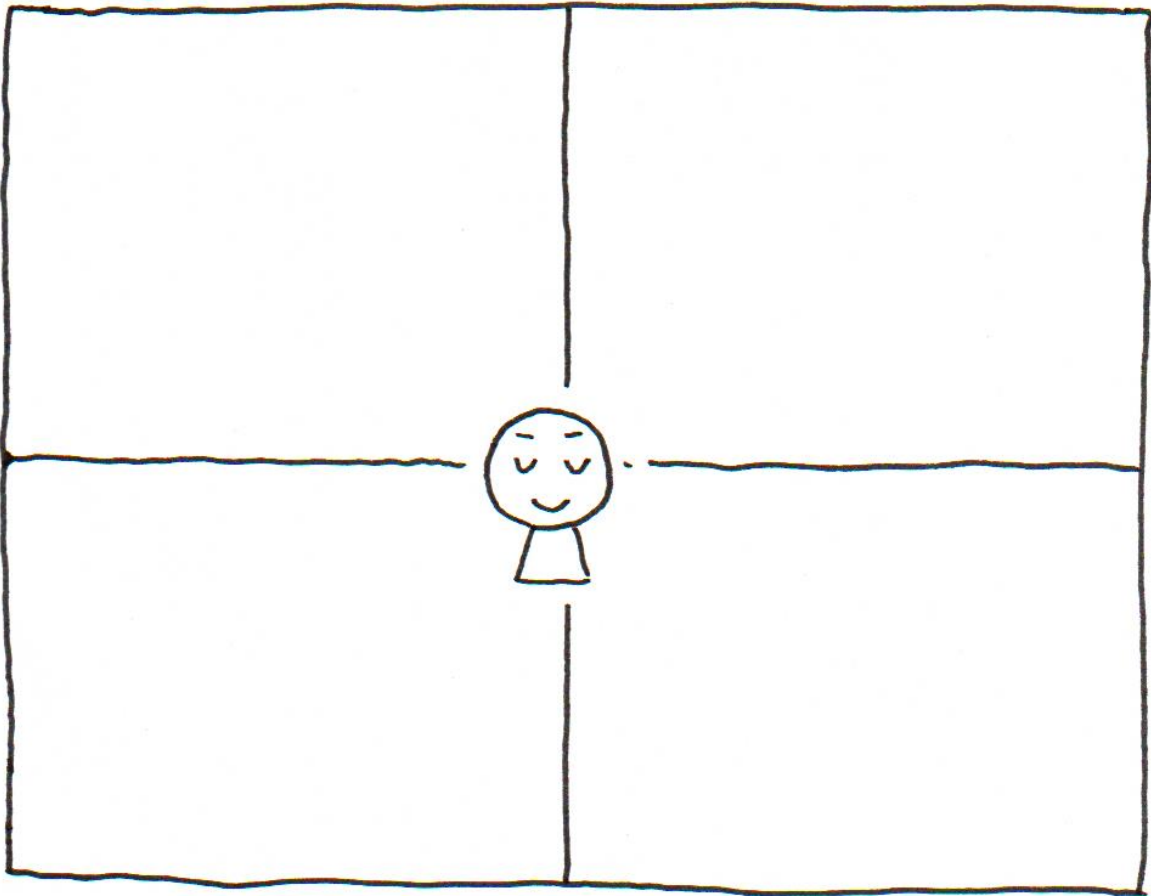
未来



Positive



Negative



脳内マップを使って、
 10分間の座禅の中で、浮かんでくる雑念を見える化してみよう。



変えられること

変えられないこと